



10月のメニュー

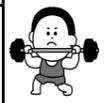


令和6年10月

行事	日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
	1火	赤飯 鶏肉の照り焼き おからの炒り煮 ブロッコリー オレンジ	589.8(631.5) 25.7(24.3) 22.5(21.1) 1.4(1.2)	米、○油、小麦粉、片栗粉 糸こんにゃく、○片栗粉 砂糖、○砂糖、◎米	○牛乳、鶏もも肉、おから ○高野豆腐、ちくわ あずき、油揚げ、○きな粉	ブロッコリー、オレンジ、ごぼう にんじん、グリーンピース	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 高野豆腐の あべかわ
	2水	海鮮しゅうまい 青菜のおかか和え さつま芋の甘煮 りんご	553.1(572.2) 20.9(19.1) 13.9(12.7) 1.2(1.0)	米、さつまいも ○ばりんこ、しゅうまいの皮 砂糖、片栗粉、ごま油、◎米	○牛乳、白身魚すり身 えび、豚ひき肉、かまぼこ かつお節	りんご、にんじん、たまねぎ キャベツ、もやし、ほうれんそう こまつな、たけのこ、しいたけ しょうが	牛乳 おにぎり	牛乳 ばりんこ
	3木	あじの磯フライ 和風サラダ トマト バナナ	593.3(525.5) 24.7(21.2) 22.7(20.1) 1.0(0.9)	米、○フランスパン、パン粉 油、ノンエッグマヨネーズ ○グラニュー糖、砂糖 ○マーガリン、小麦粉 ◎スティックパン	○牛乳、あじ、卵、ちくわ 鶏ささ身、○すりごま ○粉チーズ	バナナ、ほうれんそう、トマト もやし、にんじん、ささがきごぼう あおりのり	牛乳 パン	牛乳 カルシウムラスク
	4金	エビピラフ 春雨スープ オレンジ	570.2(502.3) 16.6(14.1) 20.0(18.0) 1.9(1.5)	米、○源氏パイ、はるさめ ごま油、◎米、さつまいも	○牛乳、えび、ベーコン	たまねぎ、オレンジ、にんじん チンゲンサイ、コーン缶 干しいたけ、パセリ粉	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 源氏パイ
運動会 3・4・5歳児	5土	家族ふれあいの日						
運動遊び参観 0歳児	7月	豆腐とたら味噌チーズ焼き ひじきときゅうりのサラダ スティックにんじん バナナ	539.5(476.8) 23.9(21.2) 19.2(16.5) 1.3(1.2)	米、○味しらべ、砂糖 マーガリン ◎スティックパン ノンエッグマヨネーズ	○牛乳、たら、絹ごし豆腐 とろけるチーズ、ベーコン みそ	バナナ、きゅうり、にんじん コーン、ひじき	牛乳 パン	牛乳 味しらべ
バス対応避難 訓練 5歳児	8火	豚だいきん いんげんのごまあえ さつま芋の天ぷら オレンジ	435.0(386.1) 13.6(12.0) 8.3(6.5) 0.9(0.7)	米、さつまいも 糸こんにゃく、天ぷら粉、油 三温糖、砂糖、◎米	○ヨーグルト、豚肉 ハム、みそ、すりごま	だいきん、いんげん、オレンジ にんじん	牛乳 おにぎり	ヨーグルト
運動遊び参観 0歳児	9水	切干大根の玉子焼き 五目きんぴら ブロッコリー りんご	600.7(491.3) 20.5(17.8) 24.1(16.2) 1.1(0.8)	米、糸こんにゃく、○油 ○片栗粉、三温糖、油 ごま油、◎米	○牛乳、卵、豚肉、ちくわ ごま	○かぼちゃ、りんご、ブロッコリー ささがきごぼう、にんじん、ねぎ 切り干しだいこん、ピーマン	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ フライかぼちゃ
避難訓練 内科検診	10木	鮭のわかめ御飯 麻婆豆腐 きゅうちく バナナ	593.2(508.4) 27.9(24.7) 22.5(20.1) 2.2(5.5)	米、片栗粉、○ごま油 三温糖、◎スティックパン	○牛乳、木綿豆腐、ちくわ 豚ひき肉、○油揚げ、みそ さけフレーク、○ちりめん ○とろけるチーズ、ごま	たまねぎ、バナナ、キャベツ にんじん、きゅうり、○ねぎ たけのこ、ケチャップ、ねぎ しいたけ、にら	牛乳 パン	牛乳 じゃこの うす揚げピザ
	11金	さばの竜田揚げ ほうれん草のアーモンド和え かぼちゃ煮 オレンジ	560.3(515.0) 21.2(18.0) 20.5(17.2) 1.1(0.8)	米、○きなこ餅、片栗粉 三温糖、油、◎米	○牛乳、さば、ちくわ スライスアーモンド	かぼちゃ、ほうれんそう、オレンジ もやし、キャベツ、にんじん しょうが	牛乳 おにぎり	牛乳 きなこ餅
JAまつり 4歳児	12土	家族ふれあいの日						
	15火	肉じゃが煮 焼きししゃも スティックきゅうり バナナ	581.9(515.7) 19.6(16.8) 17.9(15.9) 0.9(0.8)	米、じゃがいも 糸こんにゃく、砂糖 ○ホットケーキ粉、○砂糖 ◎スティックパン	○牛乳、牛肉、ししゃも ○クリームチーズ、○卵	たまねぎ、バナナ、きゅうり ○りんご、にんじん、しめじ グリーンピース、○干しぶどう	牛乳 パン	牛乳 チーズりんご ケーキ
身体測定 5歳児 焼芋大会 3・4歳児	16水	豆腐入り松風焼き げんきサラダ ブロッコリー オレンジ	516.9(492.6) 20.8(18.4) 15.5(13.3) 1.0(0.8)	○さつまいも、米、パン粉 油、三温糖、砂糖、◎米	○牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐、ハム、卵、みそ ごま、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、オレンジ トマト、たまねぎ、きゅうり にんじん、葉ねぎ、コーン 塩こんぶ、あおりのり	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 焼きいも
運動遊び参観 0歳児 身体測定 4歳児	17木	たき込みごはん 石狩汁 豆腐のとろろ蒸し バナナ	516.0(447.7) 20.6(17.5) 15.5(13.3) 1.7(1.4)	米、なかいも、じゃがいも 糸こんにゃく、○星たべよ 砂糖、三温糖 ◎スティックパン	○牛乳、絹ごし豆腐、さけ 鶏もも肉、みそ、油揚げ かつお節	バナナ、だいきん、にんじん しめじ、ごぼう、ねぎ、しいたけ 干しいたけ、きざみのり	牛乳 パン	牛乳 星たべよ
身体測定 3歳児	18金	チリコンカン 大根とツナのあえ物 マッシュポテト オレンジ	582.4(538.9) 20.3(18.1) 20.3(16.7) 1.5(1.3)	米、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖、オリーブ油、米粉 ◎米、○スティックパン	○牛乳、水煮大豆 豚ひき肉、ツナ	たまねぎ、だいきん、オレンジ きゅうり、ケチャップ、にんじん コーン、トマトジュース	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ スティックパン
	19土	家族ふれあいの日						
身体測定 バス対応避難訓練 2歳児	21月	和風エビ玉子 キャベツのごまマヨサラダ 人参グラッセ バナナ	528.9(469.2) 19.1(16.5) 18.6(16.5) 0.8(0.7)	米、○マーガリン、○焼心 ○グラニュー糖、オリーブ油 砂糖、片栗粉、三温糖 ノンエッグマヨネーズ ◎スティックパン	○牛乳、卵、えび かにかまぼこ、すりごま	キャベツ、バナナ、にんじん たまねぎ、きゅうり、グリーンピース しいたけ、ねぎ	牛乳 パン	牛乳 いりこ ふのシナモン シュガー
身体測定 0・1歳児	22火	大豆と桜えびのかき揚げ 白菜とツナのおひたし きゅうりの昆布あえ オレンジ	591.8(534.0) 21.6(19.2) 20.0(17.1) 1.3(1.0)	米、○ホットケーキ粉 てんぷら粉、○砂糖 ○オリーブ油、砂糖、◎米	○牛乳、水煮大豆、○卵 ○つぶあん、卵、ツナ ○きな粉、ごま、干しえび	はくさい、きゅうり、オレンジ にんじん、塩こんぶ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ きな粉と粒あんの カップケーキ
秋の収穫祭	23水	～収穫祭～ さんまの塩焼き 豚汁 みかん	570.3(517.4) 22.5(19.1) 22.7(18.1) 1.8(1.5)	米、糸こんにゃく さつまいも、里芋 ○おにぎりせんべい、油 ◎米	○牛乳、さんま、木綿豆腐 豚肉、みそ、油揚げ ちくわ	みかん、たまねぎ、だいきん にんじん、ねぎ、ささがきごぼう かぼちゃ	牛乳 おにぎり	牛乳 おにぎりせんべい
エコロコ自然体験	24木	煮干しふりかけ ミートローフ ほうれん草のごま和え トマト バナナ	524.8(447.8) 20.0(16.3) 18.1(14.8) 1.2(1.0)	米、パン粉、砂糖、油 ◎スティックパン	○牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、ちくわ、卵 ごま、いりこ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、トマト たまねぎ、もやし、キャベツ にんじん、ケチャップ 炊き込みわかめ、ゆかり	牛乳 パン	牛乳 白い風船
誕生会	25金	～カレーグラタンランチ～ おにぎり カレーグラタン ゼリー ブロッコリーと人参のナムル	488.6(419.5) 15.2(9.8) 6.1(4.1) 0.8(0.6)	米、マカロニ ○ぼたぼた焼き、三温糖 ごま油、◎米、カレールウ	鶏もも肉、とろけるチーズ ハム、すりごま ホワイトソース	ブロッコリー、にんじん、もやし たまねぎ、生わかめ、ゼリー コーン	牛乳 おにぎり	ぼたぼた焼き
	26土	家族ふれあいの日						
	28月	鮭のちゃんちゃん焼き ちくわの天ぷら きゅうりの浅漬け バナナ	584.2(559.3) 25.3(21.4) 21.7(18.9) 1.2(1.0)	米、○ビスコ、てんぷら粉 油、三温糖、マーガリン ◎スティックパン	○牛乳、さけ、ちくわ みそ、ごま	バナナ、きゅうり、キャベツ たまねぎ、にんじん、もやし しめじ	牛乳 パン	牛乳 ビスコ
	29火	ピザ風オープンオムレツ わかめの酢の物 人参炊いたん オレンジ	521.6(519.4) 20.5(19.2) 22.4(20.3) 1.5(1.4)	米、砂糖、オリーブ油 ◎米、○お菓子	○牛乳、卵、ベーコン 牛乳、とろけるチーズ かにかまぼこ、粉チーズ	にんじん、きゅうり、オレンジ トマト、たまねぎ、生わかめ ピーマン、パセリ粉	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ お菓子
祖父母参観日 (佐治・遠阪)	30水	魚の人参マヨネーズ焼き キャベツのベーコンドレッシング ブロッコリー オレンジ	563.1(496.5) 22.3(19.1) 19.5(15.5) 1.1(0.9)	米、○さつまいも、○小麦粉 ノンエッグマヨネーズ ○砂糖、米粉、オリーブ油 砂糖、◎米	○牛乳、たら、○卵 ○バター、ベーコン ○ごま	キャベツ、ブロッコリー、こまつな オレンジ、にんじん	牛乳 おにぎり	牛乳 さつまいも クッキー
祖父母参観日 (芦田・神楽・ 町外)	31木	パンクインバーグ わかめサラダ 大根煮 バナナ	521.5(422.5) 13.5(10.8) 14.5(11.2) 0.5(0.4)	○さつまいも、米、三温糖 ○油、○小麦粉、片栗粉 ○砂糖、パン粉、油 ◎スティックパン	豚ひき肉、木綿豆腐 水煮大豆、○ごま、○卵 卵	だいきん、バナナ、かぼちゃ きゅうり、にんじん、たまねぎ レタス、みかん缶、トマト 生わかめ	牛乳 パン	さつま芋の ごま団子



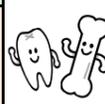
和み給食の日



鉄分補給献立



カミカメニュー



ゴツゴツメニュー



まめ豆メニュー



旬の味給食



煮干しふりかけ



誕生会



地産地消の日

